

# 2023年端午心得体会 端午粽心得体会(优秀5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 端午心得体会篇一

端午节是中国传统的节日，也是中国人民的重要节日之一。在这个节日里，人们会包粽子、赛龙舟、挂菖蒲、饮雄黄酒等活动。在这些活动中，粽子是最具代表性的食物之一。每逢端午节，我都会和家人一起包粽子，每一次都让我有了更深的体会和新的心得。

### 第一段：粽子的起源和意义

粽子是端午节不可或缺的美食之一。相传，粽子起源于战国时期的中国。当时，古代的伟大诗人屈原因忠义不被尊重而投江自尽，为了不让鱼虾啃食屈原的尸体，人们将糯米包在竹叶中，再用绳子系紧，扔进江中，以饭自食。因此粽子也被称为“屈原粽”。屈原粽的包法至今未变，象征着对屈原的缅怀和纪念。

### 第二段：包粽子的技巧和过程

包粽子是一种古老而有趣的手工制作过程。首先，准备好粽子的原料，包括糯米、粽叶、岑枝、猪肉等。其次，将粽叶浸泡在水中，使其变软。然后将糯米和剁碎的猪肉一起食用油、盐、酱油等腌制，使其入味。接下来，将粽叶摊开，放

入适量的糯米和猪肉，用手包起来。最后，用细绳子系好，放入锅中煮熟。经过一个耐心和细致的过程，一颗美味可口的粽子就完成了。

### 第三段：包粽子的乐趣和美食享受

包粽子不仅仅是为了食物，更是一种中国传统文化的传承。在包粽子的过程中，人们可以感受到传统文化的气息，体验到人与自然的亲密联系。此外，包粽子也是一项有趣的动手工艺活动，可以增进亲子关系，增加家庭的互动和乐趣。而最令人期待的是，当粽子煮好后，享受美食的时刻到来。一口咬下，糯米的香甜，肉馅的鲜嫩，在口中融化，给人一种独特的享受。

### 第四段：粽子的品种和口味

虽然粽子的制作原料基本相同，但由于地域、风味的不同，产生了各种各样的粽子品种。有北方的咸粽子，用糯米、红枣、豆沙等为原料，口味咸中带甜；有南方的甜粽子，用糯米、冰糖、沙参、桃仁等为原料，口味甜中带香；还有咸甜口味相间的粽子，如粽子中夹杂着咸蛋黄和糯米，酸甜可口。每个品种都有着自己独特的魅力，让人驻足品味。

### 第五段：粽子的放大和共享

粽子不仅仅是一种美食，更是一个文化符号，一种传统节日特有的风景。人们在端午节的时候经常会包粽子，还会将粽子赠送给亲朋好友作为礼物。通过共同制作、共同品尝，人们可以感受到节日的氛围和欢乐，增进彼此的友谊和感情。同时，粽子也成为了中国的一种文化名片，通过传播和推广，让更多的人了解和品尝到中国的美食文化。

总结：

端午粽心得体会，让我更加深入地了解 and 感受了粽子这一中国传统美食的魅力。通过包粽子，我不仅品尝到了美味，也领悟到了传统文化和情感的重要性。端午节，是我与家人共同包粽子的时刻，也是我与朋友分享粽子的时刻。愿每个人都能在端午节的时候，包一颗粽子，品味一份传统文化，倍感快乐和幸福。

## 端午心得体会篇二

我一年里最喜欢过的节日就是端午节了。端午节又叫“端阳节”“重五节”等，是农历的五月初五，俗称“端午节”，“端”是“开端”“初”的意思。端午节是我国汉族人民的传统节日。这一天必不可少的活动是：吃粽子赛龙舟插艾草喝雄黄酒等。据说，吃粽子和赛龙舟是为了纪念屈原。

端午节一早，我刚睁开眼，就看到妈妈在门外忙着什么。过去一看，原来妈妈在插艾草，餐桌上还摆着用艾草煮成的鸡蛋和几个香喷喷的粽子。这时，我才想起今天是端午节。看着煮的绿绿的鸡蛋和香喷喷的粽子，口水都忍不住要留下来，几分钟，两个鸡蛋和一个粽子就没了影。

到了晚上，我们到爷爷家一起过端午。饭菜上完了，爷爷从柜子里拿出一瓶像是药酒的什么东西，还要我们每人喝一口。我问爷爷：“这是什么呀？”爷爷笑着说：“这是雄黄酒喝了能避邪的。”我端过雄黄酒，喝了一口，感觉辣辣的，但心里想着：“这样我就能避邪了，辣算什么。”

吃完饭，我们全家一起到大明湖去看龙舟。来到大明湖，发现有许多人在湖边等着看龙舟比赛呢。我们找了一块“绝佳”的观看场地，来观看龙舟赛。只见参赛的龙舟一字排开，龙舟大约10米长，半米宽。龙舟上的人，有的在商量战术配合，有的在做热身。岸上的观众都为哪条龙舟能夺冠猜测着。我看中了一条绿色的龙舟，这条龙舟上的人都很健壮，热身做的也很充分。正想着，比赛就要开始了。

站在船上的发令员一声枪响，几十条龙舟像蛟龙一样，在水中穿行着。那条绿色的龙舟处于第五名，船上的击鼓手奋力地呐喊着，激励船员们奋力前行。我也呐喊着，用全部的热情我支持的龙舟加油。观众们也都紧握双手，期望自己支持的龙舟夺冠。我呐喊着，为那条绿色龙舟加油。船员们仿佛听到了我的加油，更加奋力地划着。只见绿色龙舟超越了另外两支龙舟成为了第三，这时，他们又超越了一条龙舟。我更加卖力的呐喊，希望他们能夺冠。绿色的龙舟已经于第一名齐头并进了，这时距离终点还有50米，船员们奋力地划，终于取得了第一名，这时绿色龙舟已经冲过了重点。“14号龙舟是冠军”随着裁判员的宣布，全岸观众沸腾了。我也为绿色龙舟的好表现欢呼。顿时，大明湖成了欢乐的海洋。

我恋恋不舍的离开了大明湖，端午节虽然过去了，但它留给了我许多美好的记忆。

## 端午心得体会篇三

段一：引入端午粽节的背景和意义（200字）

端午粽节是中国传统的节日，也是中国的重要民俗节日之一。每年农历五月初五，人们都会制作粽子，举行各种庆祝活动。端午节起源于古代中国，最初是用来纪念古代的诗人的屈原的。屈原是中国古代的爱国诗人，他为了抗议国家的腐败，投江自尽。为了避免鱼虾螃蟹吃掉屈原的遗体，人们就投放了许多粽子进江河。后来，为了纪念屈原，人们就把五月初五定为端午节，并且开始制作粽子。

段二：粽子的制作过程和分类（200字）

制作粽子有很多种方法和口味，不同地区的粽子有不同的特色。首先，我们需要准备糯米和各种馅料，如肉类、豆沙、红枣、蛋黄等。然后，把糯米浸泡一段时间，使其变得柔软。接下来，将糯米用竹叶或者草席包裹起来，制作成三角形或

者长方形的形状，然后将馅料放入其中。最后，将粽子以线或者竹篾绑紧，放入沸水中煮熟。

根据不同的馅料和包裹方式，粽子可以分为很多种类。有蜜枣粽、豆沙粽、肉粽、咸粽和蛋黄肉粽等。每一种粽子都有独特的口感和风味，适合不同人群的喜好。

### 段三：品尝端午粽的体会和感受（300字）

每年到了端午节，我都会迫不及待地品尝各种口味的粽子。那香甜糯软的感觉，总能让我回味无穷。每当我咬上一口豆沙粽，甜蜜的馅料在口中融化，与糯米的软糯相融合，仿佛带给我一种温暖的满足感。而尝试咸粽的时候，咸香的肉类和糯米的搭配，给我带来了一种鲜美的口感。

除了味道的享受，我还对制作粽子的过程产生了浓厚的兴趣。在我小时候，我曾经和家人一起制作粽子，从起糯米到包馅料，再到煮熟，这个过程充满了亲情和欢笑。而现在，即使我不亲自制作粽子，但我也会去市场上选购一些喜欢的口味，然后和家人一起笑谈人生，品尝着粽子带来的美味和温暖。

### 段四：端午粽在文化传承中的意义（300字）

端午粽节不仅仅是一个吃粽子的节日，更是一个传承中华文化的重要节日。自古以来，人们就将吃粽子与纪念屈原和祭祀祖先联系在一起。人们在端午节期间会举行龙舟赛、高抛小球等各种活动，以及纳凉、解毒、扫旧迎新等习俗。这些活动和习俗都凝聚着人们对家庭、传统和历史的情感。

通过端午节，人们不仅可以品尝美味的粽子，更可以感受中国传统文化的独特魅力。无论是制作粽子的传统工艺，还是粽子所包含的丰富文化内涵，都是中华文化的瑰宝之一。正是由于端午粽子的存在，才使得中国的传统文化得以传承和发扬光大。

## 段五：总结端午粽的质朴和情感（200字）

端午粽作为中国传统文化的重要组成部分，以其质朴的口感和丰富的文化内涵，深深地吸引着人们。无论是制作粽子的过程，还是品尝粽子的滋味，都能唤起人们对亲情、友情和传统文化的热爱和回忆。希望每年的端午节，我们都能够品尝到美味的粽子，并且通过粽子的味道，感受到中国传统文化的魅力和力量。

## 端午心得体会篇四

中国有很多的传统节日，如春节.元宵节.中秋节……可是我最喜欢的还是端午节。那是因为在我家发生了一件快乐又感动的事情。

爸妈结婚十几年了，妈妈一直跟着爸爸走南闯北吃了很多苦。她从没有好好休息过，不管以前开商场，还是现在开小店。妈妈从不抱怨天天呆在店里兢兢业业守着店，从不轻易把店门关上。今天是端午节听说金山嘴有赛龙舟比赛。爸爸和我商量着把妈妈带过去一起观看。可是我知道妈妈肯定不会去的，这可怎么办呀？我灵机一动，每次学校和老师说有活动，妈妈就会言听计从的把店门关上。想到这里我一脸严肃的样子对妈妈说：“妈，今天学校有活动让家长带着小朋友到金山嘴观看赛龙舟比赛爸妈都要去。”妈妈抬起头半信半疑的瞅着爸爸，爸爸使劲的点了点头。妈妈立刻拿起钥匙准备关店门。我和爸爸开心的跳了起来连击了几掌。

我们开着车很快来到金山嘴，只见河边早已人山人海，比赛就要开始了，每个运动员都摩拳擦掌，只听见“嘭”的一声发令枪响了，每一条船都像箭一样冲了出去，在一旁观看得人，大声地喊着加油！加油！脖子上的筋都爆了出来兴奋得好像自己在比赛一样。岸上的人越来越多，妈妈也看得很开心。我和爸爸大声得叫着：“红队加油.红队加油。”突然，听到一个熟悉的声音：“颜颜，你们班的老师和同学怎么还没

来？”妈妈轻声的问，我面红耳赤的对妈妈说：“妈妈，你太辛苦了从来不出去玩每天要么进货.要么守店.还要每天接我上下学。我和爸爸商量了一下就撒了一个小谎，就想把您带出来玩一玩。”这时，爸爸从车子后背箱里拿出了香喷喷的粽子，对妈妈说：“老婆，你辛苦了，端午节快乐。”只见妈妈热泪盈眶，紧紧地搂着我大声地说：“加油.加油。”我们开心的叫着喊着，为我们喜欢的队加油助威。

那是一个既快乐又特殊的端午节。至今让我难以忘记。

## 端午心得体会篇五

临近期末了，在一学期的学习生活中，很多要忙着做的事接二连三的出现，驾校考试、英语四级、郁闷的专业期末考试等等一序列的事情等着自己去忙碌，但是当川大的老乡叫我们一起下乡去搞调查的时候，我没有丝毫的忧郁，在端午放假的三天时间里，我跨上行李和川大的师兄师姐们奔向了乡村的路途。

不为别的，只是为了前进的地方是农村，只为了锻炼自己，只为了能够看到不同的地方和自己家乡的区别，虽然耽误了三天的学习时间，在这三天的调查中也做得很累，但是我没有后悔，相反我倒是觉得他人我看到了农村不一样生活、不一样的方式，不一样的风土人。同时还历练了自己。

这次的调查主要是有成都市民意调查中心负责，我们一共的107人参加，早上由川大校车负责把我们送到成都市大邑县县城中心，然后在大邑县车站我们每一个乡镇分为一个组，我们的小组的16个人，我们到的乡镇的悦来镇，到了悦来镇我们统一找好了住处，又按照每一个存两个人一组的分配，第一天的时间里我和川大的一位研一的师姐负责调查朝阳存村其中的九个小组。我们一共被交代的任务是要完成63份问卷，但是我们只完成了43份，第二天我们都是单独行动，我自己完成了第一天剩余在朝阳村没有完成的20份等到中午转

移到另外一个叫龙泉存的地方调查了8份，两天的任务就是这么多，看似很少，但确实是真的很累。

虽然如此，但是感悟还是蛮多的，在调查的过程中还是出现了很多让人很感动，也让人很心酸的地方，在第一天在村公路边调查到一位五十多岁的大伯的时候，在最后的调查结束我问了他能不能记一个电话号码的时候，他说，“我家里有电话，但是记不起来了，你等我一下，我回去给你拿来”过了不久，大伯从家里数来告诉了我电话号码，这让我很感动的是大伯他人太好了，让我感受到乡村农民朴实的热忱。同时人我感觉心酸的是大伯连自己家里的电话号码都要回去翻一下才知道，让我感觉到现在很多农村的村民的生活的确很可怜。

在调查一家农户的时候，一位也是60多岁的婆婆接受了我的调查，我明显的感觉到这为婆婆说的都不是我索要调查的内容，我只好慢慢的引导（她让她把我索要问的问题回答出来，好不容易把问卷上的内容问完的时候，时间已经很晚了，我只好跟婆婆说我要走了，但是这位婆婆一直坚持要把我留在她家里吃晚饭，一边留我吃饭的同时，一边和我说了很多关于他家里土地怎么怎么收到不公平的待遇，村干部对他们家又是怎么怎么的不好了很多抱怨的话，我感觉得到她把我当成了为家主持公道的人了，但是事实上我也只是为别人做的一个调查罢了，听到婆婆的话，我也很无奈，因为我并不能为他们改变什么。感觉真的也很无助。时间始终还是有限，我好不容易但说服婆婆说要走了，当走出他家前面的公路上，正好遇到搭档正在调查以为残疾的叔叔，那为婆婆不久也跟着出来，还是要叫我们一起到他家去吃饭，最后有另外两个搭档叫好了回镇上的车，叫我们赶紧回去了，才和把那位婆婆说服回去了。

调查的仍旧进行中，两天的调查结果，让我听到的最多的一句话是，上面的政策是好的，主要就是下面的村干部把上面下拨的款项全部吃了，存上的很多事情他们也不知道，这就出现很多村民不信任村干部的现象，他们对村干部的评价很



极端，大胆的直接就说不满意，不是很大胆的也就是支支吾吾的说了出勉强满意，但是我知道在他们的心里还是不满意的。那这样的结果是不是就代表村干部真的就想他们说的那样呢？我看也并不能这样说，一个很典型的例子就是在调查到一个小组时，我们在村民很多家的门上或者墙上都看到了很多关于村干部的宣传资料文件，但是在调查中问他们的村干部有没有上们做过一些宣传，但是他们都说没有，据我的分析，他们说没有这样的话，有几个原因：第一，他们根本就不关心村上事务，也不了解很多关于村干部所作的事情，第二、就是很多村民根本就是不懂文化的，即使把宣传资料贴袋他家门上他们也不知道是什么东西。第三才应该是村干部们作的的确不是很到位，但是再怎么说明他们还是做了。而村民却始终说没有，这样要是按照村民的回答在说，似乎对村干部们实在是太不公平了一点，这又让我想到大学做村官的确是很不容易的，面临那么多没有文化水平的村民，怎么样做好一个村官还真是一件很困难的事。

调查累了，顺便找个地方坐下来休息，慢慢的品味了乡村的一草一木，看着他们每家每户都修通了公路，他们村里的环境也是如此的优雅，这样想来他们的生活又是幸福的。和自己的家乡比起来，我们也许需要十年、二十年、甚至三十年的时间也不一定能够达到他们的水平。我只想说他们是幸福的。

端午节的下午四点，我们小组集中回到了镇上整理一下资料，我们一组人做车回到大邑县县城，负责此次调查的公司请大家吃了晚餐，我们坐上了川大的小吃回到了学校。

此次调查，不仅让我了解了农村风土人情的同时，还认识了很多川大的朋友，尤其是和自己一个小组活泼可爱的搭档李媛师姐，还有我们热诚的领队队长李敏南老师，同时也了解到自己所在的学校和川大的区别，从一个小小的同学之间的称呼都能够看出来一个学校的等级。他们同学之间的称呼是用师兄师姐和师弟师妹，而我们的学校最多也就是学长学姐

和学弟学妹，一个名称的称呼就感觉得出两个个学校之间的差距是如此之大。

这样的经历将会深深的记在我的记忆之中，相信在很多年以后的我还是清晰的记得这样的回忆。